



BRAZILIAN JIU-JITSU

No Pain No Gain

SAMMANFATTNING

En studie om meningsskapande och psykofysisk utveckling bland BJJ utövare

Jose-Miguel Altamirano Ponce
SA1511

Abstrakt

Målet med den här studien är att studera meningsskapande processer i samband med utövandet av Brasiliansk Jiu-Jitsu, eller BJJ som förkortning. Jag tittar på den psykofysiska utvecklingen i samband med utövandet av BJJ för att se hur denna skapar mening i mina informanternas vardag. Vidare försöker jag besvara frågor om vad BJJ har för betydelse för utövarnas personliga utveckling samt vad för uppfattning de har av kroppen, relationer, smärta och hur dessa förändras.

Innehåll

Inledning och problemformulering.....	3
Syfte och frågeställningar.....	3
Metoder	3
Tidigare forskning	4
Etik	5
Teoretisk utgångspunkt	5
Postmodern konstruktionism	6
Martial Arts Anthropology	6
Corporeality.....	7
Avgränsningar	8
BJJ	9
Vanliga begrepp	11
Etnografi	12
Att träna – it takes two to tango – or choke	13
Närhet, kommunikation och relationer.....	15
Självkänsla och livsstil	18
Smärta och kroppskontroll	20
Slutsatser	23
Referenser.....	26

Inledning och problemformulering

Jag har valt att studera en kampsportsdisciplin som heter Brazilian Jiu-Jitsu, eller BJJ, på ett kampsportsgym i Göteborg. Anledningen till att jag valde att studera BJJ är för att det är ett växande fenomen i det svenska samhället där många intressanta, så väl filosofiska som praktiska, element ges i uttryck på både utövandet och utövarna (SOU 2003:24). Jag undersöker därför hur BJJ påverkar människors vardag, självkänsla och meningsskapande genom att studera deras psykofysiska utveckling. Psykofysisk praktik har funnits i många sorters civilisationer och inte sällan integrerade i ett filosofiskt ramverk (Cynarski et al. 2011: 293). Hur känner man över smärta, trötthet och närhet? Hur påverkar dessa känslor ens vardag och meningsskapande? Många frågor fortsätter hemsöka kampsportsvärlden eftersom relativt lite forskning har gjorts på området (Peabody 2004: 745).

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att studera Brazilian Jiu-Jitsu och dess meningsskapande processer som utövarna är med och formar. Jag kommer att studera deras praktik, inlärningsmetoder samt mental och kroppslig självuppfattning. Jag vill studera utvecklingen som följer informanterna och hur de uppfattar världen och sig själva efter att de börjat träna BJJ. Jag kommer att förklara vad BJJ är och vad man tränar på för att sedan gå in på de personliga upplevelserna av utövandet och vilka implikationer det har på personerna.

Eftersom det finns relativt lite studier om kampsport så vill jag fördjupa mig i Brazilian Jiu-Jitsu för att fylla ett vakuum som för tillfället präglar fältet. Mina frågeställningar jag vill svara på i denna uppsats är:

1. Vad betyder BJJ för utövarna i relation till personlig utveckling?
2. Vad har smärta för betydelse för utövarna?
3. Hur ser utövarna på relationer och närhet när de tränar BJJ?

Metoder

Metoderna jag använder mig av är fältarbete i form av semi-strukturerade intervjuer och deltagande observation samt eget deltagande. Eftersom jag utövar BJJ sedan 5 år tillbaka och är av mellanrang (blåbälte) så sätter det mig i en speciell position med mycket förståelse av fältet.

Jag följde fyra informanter i sin vardag, i samband med deras träning. De fyra informanterna består av två tjejer och två killar i varierande ålder och rang. Jag valde mina informanter efter

kriterier av kön, rang och tid som utövare och alla tackade ja. Målet med variationen är att fånga skillnader och likheter mellan olika utövare som tränat olika länge och är av olika kön.

Platsen blir viktig eftersom den både formar mening hos mina informanter men också tillges mening av mina informanter (Low 2000: 131). Relationen mellan plats och person blir då av betydelse för min studie. Den geografiska platsen är här inte viktig i sig men platsen har betydelse för mina informanter. Detta betyder att lokalen endast var viktig i anknytning till mina informanter.

Jag intervjuade alla fyra informanter och tränade med dem under fältarbetets gång. Intervjuerna var både planerade och spontana för att kunna få en nyanserad bild av informanternas svar. Vi kunde också vara utomhus vid intervjuens gång. Att göra intervjuerna utomhus kan vara ett sätt att neutralisera rangtillhörigheten och se varandra i mer vardaglig utstyrelse samt att detta kan vara mer avslappnande för informanten.

Studien vilar på en kvalitativ grund vilket innebär att deltagande observation är huvudmetoden som arbetet vilar på, men jag utför historiebereskrivning för att ge läsaren kontextuell kunskap som är relevant till arbetet som utförts. Historia blir då ett komplement till deltagande observationen och konversationerna som kan följa under arbetets gång.

Tidigare forskning

I detta stycke kommer jag att gå igenom tidigare forskning som är relevant för min studie och kommer även vara mina huvudkällor, vilka består av sociologer, Idrott och Hälsöforskare och BJJ professorer (sakkunnig).

Dale C. Spencer (2014) är en sociolog från Kanada och har studerat BJJ-världens kunskapsspridning, dagliga praktik samt hur Youtube gör det möjligt för vem som helst att få högkvalitativ träning genom att se klipp på stora stjärnors träningsupplägg. Samtidigt har han kollat på decentraliseringen av de olika BJJ skolornas kunskaper. Tidigare var det så att vissa skolor erhöll viss kunskap och strategi, kring BJJ, som man inte delade med sig till andra men detta har nu undergrävts av internet och har därmed forcerat upp BJJ-sfären till resten av världen (Spencer 2014: abstrakt)

Wojciech J. Cynarski, Kazimierz Obodynski och Howard Z. Zeng (2012) är forskare inom idrott och hälsa. De har studerat Martial Arts Anthropology och dess betydelse för framtida forskningen inom området idrott och hälsa. De reflekterar kring kroppslig praktik i samband med mental utveckling och hur denna psykofysiska process kan klassas som en utbildning om

kroppen och psyket där resultat av utbildningen blir självkänedom och utveckling av hälsa och psykofysisk kapacitet. För att studera krigskonstens effekt på den psykofysiska utvecklingen så lägger de stor vikt på asketism och dess funktion för traditionella och moderna stridskonster (Cynarski et al. 2012: 130).

Mark Johnsson (2012) är svartbältes BJJ professor från USA som skriver om sina reflektioner av vardaglig praktik och filosofi inom BJJ världen. Han betonar att det varken är en studie eller expertutlåtanden utan reflektioner kring hans många år som utövare och lärdomar kring hans erfarenheter av BJJ. Han berättar bland annat hur de olika stadierna ser ut inom inläring, personlig utveckling och sakkunnighet (Johnsson 2012: 28)

Etik

Jag tränar själv aktivt på klubben som jag utförde min studie på och hamnar därför i en sits med mycket förförståelse i relation till vissa informanter. Att jag tränar på klubben sedan länge behöver inte vara ett hinder, snarare en förutsättning, då sportantropologi ofta kräver utövande för att få tillgång till fälten (Palmer 2009: 254-255). Jag är ändå medveten om hur det kan komma att påverka intervjuerna med mina informanter men detta löstes genom att göra intervjuerna utomhus så att uniformer och teknokratiska hierarkier från mattan inte hängde med. Då kunde samtalen vara mer avslappnade.

Jag har två bilder med i studien och har inget med mina informanter att göra. Två killar erbjöd sig att visa tekniker för mig och jag gick med på det.

Jag valde också att anonymisera mina informanter genom att ge dem fingerande namn. Detta så att man kan hålla reda på vem som är vem under intervjuerna och visa på kön och rang. Informanterna får på efterhand korrekturläsa arbetet och se på sina citat genom att endast få veta sitt egna fingerade namn. Detta minskar risken för identifiering samtidigt som det stärker informanternas roll i arbetet.

Teoretisk utgångspunkt

Jag ämnar med min studie att titta på utövarnas meningsskapande kring utövandet av Brazilian Jiu-Jitsu och deras psykofysiska processer med hjälp av postmodern konstruktionism. Jag kommer också arbeta inom en ”stridskonstantropologisk” modell.

Postmodern konstruktionism

I denna studie utgår jag ifrån en meningsskapande förklaringsmodell. Genom att gå in på sport som en reflektion *över* samhället snarare än en reflektion *av* samhället så kan jag se hur förändringarna blir genuina och inte som en hopplös reproduktion av övriga samhället (Archetti 2001: 3).

Den postmoderna inriktningen av identitetskapandeprocesser kommer att hjälpa mig bena ut vad jag egentligen är ute efter, nämligen meningsskapande. Det är här viktigt att minnas att jag inte följer en statisk linje av postmodernitet, med skarpa ramverk, eftersom någon sådan skola inte existerar (Moberg 2013: 318). Jag använder mig av de postmoderna verktygen i min teoretiska utgång för att ge en mer humanistisk syn på meningsskapande istället för en maktanalys av språk och praktik t.ex.

Det som gör konstruktionism användbart i denna studie är dess kapacitet att dekonstruera meningsstrukturer. Eftersom objekt inte skapar mening i sig själva så kan man se hur en människa formar mening utifrån sina relationer till olika objekt. Detta gäller även relationer mellan människor, vilket blir subjektiva relationer, eftersom man tillsammans kan forma mening kring gemensamma mål (Sandu et al. 2012: 30).

Genom den postmoderna konstruktionismen ser man hur olika individer skapar mening på olika sätt kring samma föremål och där det sker en "förhandling" av den upplevda verkligheten. Personer kan alltså tycka lika och olika utan att de nödvändigtvis behöver säga emot varandra eftersom den postmoderna epistemologin erkänner individens individuella tankeschema (Sandu et al. 2012: 31).

Jag tror det kan vara givande att se på hur man pratar om sig själv utifrån rang, kön och tid eftersom det visar oss hur olika processer ser ut för någon som utövat kampsporten länge kontra någon som precis har börjat. Jag kommer också vara av mellan rang när jag går in i fältet vilket innebär att jag behöver reflektera över mina slutsatser på ett reflexivt sätt (Moberg 2013: 322).

Martial Arts Anthropology

För att ge en djupare förståelse för stridskonstens bidrag till psykologisk samt fysisk utveckling, använder jag mig av Martial Arts Anthropology. Detta ska hjälpa oss förstå kampsportens historiska värde och dess inverkan i modern tid. Martial Arts Anthropology behandlar frågor inom ett ramverk av stridskonstens tolkningar. Detta innebär att kamp som konst inbegriper en rad olika praktiker och filosofiska ramverk. Syftet för stridskonst är att

ena kroppsliga och mentala processer, vilket kallas för *psykofysiska processer*, genom kroppslig och mental träning eftersom detta kan leda till ett, så kallat, gott liv (Cynarski et al. 2012: 133). Genom kroppslig praktik så får man förhöjda mentala egenskaper så som balanssinne, reaktionsförmåga och koncentration. Där ligger idén om psykofysisk utveckling, d.v.s. att ena det kroppsliga med det mentala (Cynarski et al. 2012: 135). Det som gör Martial Arts Anthropology speciellt är att den erkänner den kroppsliga upplevelsen som en del av den teoretiska verkligheten, d.v.s att teorin endast kan bekräftas genom praktik. Detta betyder att genom psykofysisk utveckling, där både kropp och sinnen tränas, kan man uppnå självuppfyllelse och balans (Ibid).

Strävandet efter spirituellt välmående har gått förlorat överlag, i västvärlden, men enskilda personer söker sig till kampsport för just detta syfte (Cynarski et al. 2012: 134). Utmaningen med detta perspektiv är att Martial Arts Anthropology anser sig exkludera kamp som sport och inriktar sig endast till kamp som konst och spirituell vägledning. Jag anser ändå att Martial Arts Anthropology är relevant och legitimt för mitt arbete eftersom BJJ består av både stridskonst och kampsport (Spencer 2014: 1). Även om någon skulle tävla så motsäger det inte den holistiska konstruktion som medföljer i Brazilian Jiu-Jitsus filosofiska skola (Cynarski et al. 2012: 132).

BJJ har även strikta filosofiska ramverk, integrerat i träningen, som präglar utövarna i olika grad, vilket leder mig till slutsatsen att en filosofisk analys är relevant för mitt arbete om BJJ. Filosofin är till stor del praktisk då man tränar med kroppen. Även i mer generella drag så är BJJ oftast indelat i två kategorier, nämligen sportinriktning och självförsvarssystem, vilket utövar de mer traditionella värderingarna, och kan därför inte klassas som varken eller utan båda (Spencer 2014: 1). Klubben som mina informanter tränar på tillhör också Gracie Barra, en av de största klubbarna i världen med direkt koppling till ätten av Carlos Gracie och innebär att influenserna från gammaldags Jiu-Jitsu lever vidare (se sidan 9).

Corporeality

Corporeality är ett begrepp, inom Martial Arts Anthropology, som hänvisar till kroppsliga konstruktioner, eller *kroppslighet*, och upplevelserna av sådana konstruktioner via psykofysisk utveckling (Cynarski et al. 2011: 291-292). Corporeality har olika inriktningar som kan behandla kroppen under religiös praktik (där man disciplinerar kroppen utifrån religiösa värderingar), sportslig praktik, eller social praktik där kroppen blir ett socialt faktum med fysiska konsekvenser för kroppen (Ibid). Vidare så erkänns här diskrepansen mellan att

utöva stridskonst och kampsport, där sport är tävlingsinriktat och konst är inriktat i spirituell (psykofysisk) utveckling. För Martial Arts Anthropology blir corporeality en analys av *psykofysiska* processer och detta med hänsyn till att stridskonst har en egen sfär av värderingar och filosofiska ramverk och kan därför inte klumpas ihop med andra sfärer, som t ex religion eftersom asketismen ser olika ut och utförs av olika anledningar.

Asketism är ett verktyg inom stridskonstens filosofiska ramverk för att uppnå spirituell utveckling och kroppslig bemästring. Asketism handlar i sin grund om etiska principer kring hur man använder kroppen och hur man sköter den. Det kan handla om avhållsamhet från skadliga substanser, så som alkohol och tobak, eller kontinuerlig kroppslig praktik av något slag, som i detta fall är stridskonst där man repeterar olika rörelser kontinuerligt (Cynarski et al. 2011: 292-293). Repetition av rörelser och ritualer är kännetecknen för asketism som används även inom religiösa riter. Jag kommer lägga mer vikt på den kroppsliga praktiken framför avhållsamheten från skadliga substanser.

Stridskonstens meditativa och asketiska praktik samt dess filosofiska doktrin, med syfte att utöka mänsklig kapacitet på ett fysiskt och mentalt plan, är inte nytt eller exklusivt för asiatisk filosofi. Antika Grekland reflekterade också mycket kring konsten att leva ett klokt och starkt liv genom avhållsamhet och kroppslig praktik. Det som dessa har gemensamt är bemästringen av en själv genom att hänge sig till ett mål via kroppen (Ibid).

[Avgränsningar](#)

BJJ är en del av ett större sammanhang när man ser det utifrån ett maktperspektiv.

Teknokratin är den största maktrelationella institutionen inom BJJ och detta ser man väldigt tydligt genom användandet av uniform och bältesystemet som följer. Makt och kunskap förutsätter varandra vilket också jag ser i BJJ (Barker 1998). Den disciplinerande effekten av maktutövningen, i form av pass och lektioner, var ständigt närvarande och hade en positiv utgångspunkt. Alla ska utvecklas och få mer kunskap. Jag valde dock att inte följa denna inriktning och anledningen var för att det inte var av intresse för mig att se det som finns överallt utan att se det som sticker ut. Maktrelationer går inte att förbise eftersom den genomsyrar alla våra relationer, och kan därför lätt reproducera tidigare studier om makt och relation. Traditionella stridskonster är dessutom väldigt traditionella och starkt knutna till lärare-elev konceptet vilket jag anser blir för lätt att se och återberätta, även om det skulle vara intressant att titta närmare på i framtida studier.

Genus var en annan dimension som jag la märke till under min studie. Litteratur som rör just genus och stridskonst var inte tillgängligt för mig och jag har därför inte någon vetenskaplig förankring inom det området. Detta betyder inte att jag ignorerar genus utan snarare skriver jag mina upplevelser av genus utan vetenskapligt förankrade.

BJJ

Brazilian Jiu Jitsu är ett självförsvarssystem som utvecklades av Helio Gracie på 30-Talet, som då kallades Gracie Jiu-Jitsu efter familjen. Det hela började när greven Maeda Mitsuyo kom till Brasilien från Japan och fick hjälp att komma till rätta av familjen Gracie. Gestao Gracie, Helios far, gav husrum och arbete till Maeda som kände stor tacksamhet gentemot familjen Gracie och lärde därför ut en traditionell stil av Kodokan Judo (Kano Ryu Jiu-Jitsu), till Gestaos barn; Helio, Carlos och Gorge Gracie.

Kodokan Judo är en mjuk inriktning på Jiu-Jitsu där inga slag är inkorporerade i systemet utan riktar sig mer på kast och viktmaximering vid nedtagningar, vilket innebär att kroppen ställer sig i positioner där det skapas en hävstångseffekt för att fördubbla den upplevda vikten. Utövandet av detta specifika kampsystem kräver fysisk styrka och flexibilitet. Medan Familjen Gracie anammade Jiu-Jitsu så fick Helio Gracie, som ung tonåring, inte vara med. Anledningen var för att han led av Osteoporos (benskörhet), vilket innebar att han lätt kunde skada sig genom frakturer på skelett och leder.

Helio Gracie utvecklade därför ett eget system, baserat på Kodokan principer (gentle way), där teknik skulle kompensera för styrka och där balans och lås var det centrala koncepten istället för renodlade kast. Ett sådant system betyder, i teorin, att vikt och styrkeskillnader halveras då striden sker liggandes istället för ståendes. Kampsystemet lägger vikt på positioner och strategier för att få motståndaren att hamna i en missgynnande position där man sedan avslutar med halslås eller ledlås (SOU 2003, 24: 69).

Helio och hans bror Carlos Gracie fick totalt 19 barn, som sedan, alla, skulle skolas i BJJ (Hélio Gracie documentary 2011). Helio Gracies söner åkte över till USA under 80-Talet för att sprida BJJ vidare till en bredare folkmassa. Detta lyckades de med genom att skapa UFC (Ultimate Fighting Championship), en organisation som anordnar kampsportsgalor där regelverket är smalt för att på så sätt kunna ge alla kampsportsdiscipliner marginaler för att

uttrycka sig fritt. Detta innebar att det, från början, bara fanns två regler: Inte bitas eller ögonpetande. Resten var tillåtet, från att sparka en liggande motståndare till att armbåga ansiktet. UFC baserades på det gamla konceptet Vale Tudo (portugisiska för "allt tillåtet") vars syfte var att möjliggöra en strid där motståndarna var så utsatta som möjligt vilket vissa länder ställde sig kritiska mot (SOU 2003, 24: 71-72). Brazilian Jiu-Jitsu visade sig vara den mest överlägsna disciplinen med de mest sofistikerade teknikerna då de besegrade alla möjliga kampsportsdiscipliner från världens alla hörn utan en enda förlust. Detta revolutionerade den globala inställningen till stridskonst där teknik vann framför styrka (Hélio Gracie Documentary 2011).

Efter att Gracieklanen etablerat sig som en av världens viktigaste kampsportsfamiljer började många i familjen starta egna skolor runt om i världen. En av dem är Gracie Barra som skapades av Carlos Gracies son, Carlos Gracie jr, 1986. Klubben lägger mycket tyngd på traditioner och arv från grandmaster Carlos Gracie som han sedan utvecklar åt både sporten (som går under namnet "Equipe Gracie Barra") och konsten (Gracie Barra). Gracie Barra har sedan dess spridit sig runt om i världen, på så gott som alla kontinenter, och har därmed blivit en av de största familjerna i BJJ världen (Gracie Barra Hemsida). Under Gracie Barra namnet ligger det en mängd filosofier och tekniska inriktningar som ger laget en unik identitet, så som med alla klubbar, där man blir en del av ett universum av kunskaper och tekniker (Johnson 2012: 212).

BJJ är en teknisk stridskonst, med både inriktning sport och självförsvar, som går ut på positionering, ledlås och strypningar mot sin motståndare genom att kontrollera sin motståndares balansförmåga och anatomiska svagheter. Det är stridskonst, till den grad att den lär utövaren kroppskontroll, kroppslig praktik och emotionell kontroll och kan därför, på grund av sina kvalitéer inte kategoriseras som en ren sport som bara innefattar icke-ideologisk kroppsträning (Cynarski et al. 2012: 131). Det som skiljer kampsport från andra sporter är att de oftast medföljer moraliska och filosofiska ramverk runt kroppslig praktik, likt religiös asketism, vilket lär utövaren om ett sätt att praktisera med kroppen för att utveckla "harmonin" mellan kropp och sinne (Cynarski et al. 2012: 132). Ett exempel är den repetitiva praktiken som finns inbäddat i BJJ, där alla tekniker måste göras flera gånger innan man lär sig dem. Repetition är en sorts kroppslig praktik som utövas för både religiösa och spirituella ändamål. I BJJ blir detta ett enande av praktisk kunskap och kroppslig samt mental utveckling vilket kan förklaras som psykofysisk utveckling (Johnson 2012: 454).

BJJ har en speciell position inom kampsportsvärlden eftersom det är allmänt erkänt att BJJ tillåter en att träna 100% av sin kapacitet (Spencer 2014: 5). I BJJ innebär det att man ”rullar” till sin fullaste kapacitet och kan därmed träna i mer verklighetsbaserat tempo, under sparring. Att rulla, eller sparras, är vanligt i kampsportsvärlden eftersom det krävs, oftast, en partner, för att testa sina tekniker och strategier med. BJJ innefattar mycket teknik och känsla för sin motståndares position samt sin egen för att utföra tekniker. Detta förutsätter en mental balans där man har emotionell kontroll under stressade situationer för att kunna hantera svårigheterna på ett effektivt och korrekt sätt. Framförallt lär BJJ en utövare att ha balans under hela sitt liv för att inte få panik under stressiga situationer (Johnson 2012: 433). Känsla och reaktion har alltså en central roll för BJJ.

Saulo Ribeiro, en legend inom BJJ världen, menar att tankar är något icke manifesterat i kroppsliga reflexer, i kontrast till inandning som styrs av reflexer och inte tankar. Han menar att känsla är det avgörande för överlevnad och att tankar är motsatsen som citatet lyder ”If you think, you are late. If you are late, you use strength. If you use strength, you tire. And if you tire, you die.” (Ribeiro et al. 2008). Detta visar på Brazilian Jiu-jitsus essens där tankar förhindrar känsla, även om båda förutsätter varandra. Det är alltså viktigt att få en rörelse att gå från tanke till känsla.

Vanliga begrepp

Under arbetets gång kommer man få se många lekmannatermer som dyker upp och i detta kapitel ska jag redogöra för dem:

- Att sparras: En term som syftar till att man rullar, eller brottas, på golvnivå där man oftast inte ställer sig upp. Det innefattar brottning med tekniska moment där två utövare kanske passerar varandras försvar eller själva blir svepta och kan därför se ut som om man rullar runt.
- Armbar: En armbar är ett lås man utför på armbågsleden, där man omfamnar motståndarens biceps med låren och underarmarna med utövarens armar vilket låser hela motståndarens arm. Sedan använder utövaren ryggmuskulerna för att böja motståndarens armbåge åt fel håll tills den kommer till brytpunkten. Oftast klappar förstas offret och då släpper man taget.

- Lås: Ett lås hänvisar oftast till ett ledlås där lederna på kroppen hamnar i extremlägen till vilket smärtan eller faran orsakar motståndaren till att klappa för att visa sitt uppgivande
- Klappa: En gest man gör på sin motståndare för att visa att man ger upp. Detta sker oftast under lås eller strypningar där man känner att man är på gränsen till att skada sig, då klappar man för att signalera att man ger upp och att motståndaren ska släppa taget.
- Submitta: En slang för "Submission" och refererar till en vinst över motståndaren som tvingas ge upp genom att klappa. Man kan bli submittad eller submitta någon annan.

Etnografi

The black bar on your belt represents the beginning; it's blank, like your experience in jiu-jitsu. You will be introduced to a new world, one filled with red-belted masters and wonderful techniques and weird uniforms and dealing with your own ego and frustration and knowledge and exhaustion and bliss. It all begins with a search, a search for fulfillment or exercise or confidence. The search has brought you to jiu-jitsu and this is where you begin (Johnson 2012: 43-46).

Fältet som jag studerar tillhör Gracie Barra vilket är Carlos Gracie Jr:s lag och tränarna följer hans inriktning och ätt. Eftersom Gracie Barra är av de största lagen i världen så är det också de mest traditionella av de lag som finns. Enligt Gracie Barra, i enlighet med hela BJJ världen, så graderas man efter följande bälten: vit, blå, lila, brun och svart.

Mina informanter heter Klara, Johanna, Niklas och Jon. Jon, Klara och Johanna har vita



bälten och Niklas har lila bälte. Klara, Johanna och Jon har tränat i ungefär 8 månader medan Niklas har tränat i ca 8 år.

När jag vandrar in på gymmet med mina

informeranter så ser man att gymmet är uppbyggt specifikt för kampsport. Med mattan i centrum och runt om med avskärmande väggar finns kompletterande träningsutrustning för att ge en maximal funktionell kroppslig utveckling. Det som jag ser är en disk där man ”checkar in” med sitt medlemskort, detta för att kunna träna. Vänder man sig till höger ser man ett stort öppet rum med en matta. Mattan är till för att man ska kunna utöva olika kampsporter med minimal skaderisk. Rummet har inte mycket dekor, det som finns är en stereo eller högtalare samt stolar som står vid sidan av mattan. Iögonfallande är texter som står på väggarna, skrivna av ägarna på gymmet ”I hated every minute of training. But I said ”suffer now and live forever as a champion””. När vi går förbi mattan så kommer vi till två dörrar som är omklädningsrum, en för killar och en för tjejer

Att träna – it takes two to tango – or choke

Jag kommer nu att förklara vad BJJ är, vad det innebär att träna och vilka filosofiska samt praktiska ramverk mina informanter påverkas av. Jag kommer sedan att gå vidare med att beskriva mina informanters erfarenheter och reflektioner kring BJJ och hur det känns att utöva det eftersom BJJ är så fysiskt krävande (Andreatao 2012: 174).

På mattan deltar jag på träningen med mina informanter och jag känner att de första minuterna av sparring redan tar på kroppen. Lungorna börjar expandera, pulsen ökar markant och sinnen blir genast skarpare, som en reaktion till de tuffa situationerna. Efter träningen sätter jag mig ner med Niklas och pratar om träningen. Niklas har tränat i över 8 år men minns fortfarande känslan av den första dagen som han tränade BJJ:



“Jag kände mig maktlös för jag slogs mot mindre personer som bara ströp ut mig och låste mig hela tiden.”

Jag känner igen förklaringen eftersom jag själv har känt samma hopplöshet inför någon, som kanske är mindre men som är tekniskt bättre än jag. Jag frågar Niklas om hur han känner över den upplevelsen:

”Jag var så chockad över att någon mindre än mig kunde dominera mig sådär. Jag

tänkte "woah". Det var en bra känsla för jag kände där och då att den här sporten var speciell för det känns väldigt naturligt hur kroppen rör sig och hur man låser andra. Det spelar ingen roll om du själv är låst, din kropp vet då hur man tar sig loss”

Vad som är naturligt går att problematisera men jag hör hur han förklarar att träningen föll naturligt in i smaken eftersom teknikerna gav, personligen, många ”aha” känslor eftersom rörelserna inte var svåra att utföra men kanske svåra att lära sig. I den västerländska kontexten så blir det mer relevant att se på Niklas chock över att bli dominerad på det sättet som han blev. David Spencer förklarar att vi i väst inte är vana att bli dominerade på det sättet så vi måste lära oss att anpassa våra sinnen och våra kroppar till BJJ (Spencer 2014: 1)

Detta innebär inte att det finns en illvilja gentemot någon, snarare välvilja. Man blir testad på ett sätt som tidigare inte gått. Man får klara sig själv i ett av människans mest utsatta lägen, nämligen fysisk dominans. Det som är värt att nämna här är att så fort man ”klappar” så är det slut, bara för att börja om och hamna där igen eller, förhoppningsvis dominera sin partner. Klara beskriver situationen av att vara så utsatt fast ändå inte känna sig hotad av en specifik illvilja mot henne.

”Det är ju inte bara fighter eller liv och död fights. Jag känner inte att vi tävlar mot varandra utan känner att vi tävlar med varandra fastän den ena försöker vinna över den andre. Jag känner ingen stämning som om vi är motståndare.”

Detta avslöjar den familjära stämningen inom BJJ där man lånar ut sig själv till varandra, just för att testa sig själv och inte motståndaren. Man går in för att utvecklas själv men behöver en partner som vill samma sak för att kunna testa sig i riktiga situationer. Mark Johnson betonar att om man spenderat flera timmar åt att försöka dominera sin motståndare så är man, i slutändan, familj inom samma lag (Johnson 2012: 337).

Vidare förklarar Klara sitt resonemang om att, frivilligt, gå in och delta i sådana träningar. Jag frågar om det gör ont och varför det i så fall inte stoppar henne:

”Det blir mitt beslut och ingen annan beslutar om jag kommer att få ont mot min vilja. Jag gör detta för att det är kul, detta är inget som någon gör mot mig utan med mig och jag gör det för att jag tycker om det.”

Man delar alltså erfarenheten av BJJ och känner istället en känsla av samhörighet och inte en känsla av illvilja och konflikt. Här har Spencer identifierat fenomenet som en delad identitet

med gemensamma mål som, genom gemensam passion för BJJ, uppnår kollektiv inläring via tekniker och sparring (Spencer 2014: 2). BJJ är fortfarande krävande för kroppen och sparring kan fortfarande vara jobbigt för båda då man inte alltid gillar att förlora. Klara fortsätter:

”Ibland är man jätteledsen där man bara blir utklappad gång på gång och blir så frustrerad över det. Men det är bara att bita ihop och fortsätta [...] Ibland får man ju stryk och då är det personen du möter bättre än dig. Det är inget att skämmas över”

Det är så att ens stolthet eller rädsla för att bli dominerad kan komma upp till ytan under sparring men detta lär man sig att särskilja från personen man sparras med så att man inte belastar sin motståndare med sina egna känslor. Man är fortfarande vänner även efter att sparringen tagit slut och avslutar därmed alltid med en handskakning och en ”fist bump” (Johnson 2012: 337).

Närhet, kommunikation och relationer

BJJ är som sagt en variant av brottning fast där teknik och anatomisk kunskap regerar över styrka. Effekten av närkamp har också implikationer över ens uppfattning av kroppen.

En intressant aspekt inom BJJ är att sporten förutsätter närhet och intimitet. Du kan inte bli bättre på att dominera om du inte interagerar med din kropp. Du hamnar därför väldigt nära din partner (eller motståndare) vilket har en avtrubbande effekt över synen på kroppen. Jag la märke till att kroppen är ett verktyg för många saker men här blir det också ett sätt att lära känna sig själv eller någon annan, genom psykofysiska processer. Man samtalar ofta för att lära känna någon, eller skriver mail. Men genom att känna på varandra, pressa varandra och utmana varandra på ett reglerat sätt, genom sparring där illviljan försvinner så sker en intressant förändring i kroppslig uppfattning. Som Klara förklarade:

”Jag har alltid haft min safety zone och det var väldigt få som fick komma in där. Nu är den liksom borta. Jag känner inte längre så och det är ju inte negativt utan jag tycker det är jättebra [...] Jag tyckte inte om det. Det vart folk jag kände länge, bra kolleger man känt och jobbat med i år och så kommer dem där och lägger handen på axeln... Och då tänkte jag "ah men det är lite för nära". Nu är det jag som går runt på mina kollegor och klappar.”

Detta blir ett intressant fenomen då BJJ påverkade Klaras kroppsuppfattning. Innan var ”safety zone” väldigt viktigt men BJJ ger en sorts avtrubbande effekt där närhet normaliseras och tillåter en mer effektiv kommunikation, där man kan känna av varandra fysiskt utan att känna obehag. Johanna bekräftar detta, även om hon har en kulturell bakgrund som uppmuntrar närhet, genom att beskriva sin kropp som relationellt föremål för denna utveckling.

”Det känns mer naturligt att krama folk. Man blir väldigt goda vänner och man gillar att krama varandra när man ses. Mina BJJ vänner är de jag kramar mest och blivit en sådan naturlig del av mitt liv [...] Jag har alltid varit van att krama folk. Men det har att göra med min kulturella bakgrund tror jag. Med BJJ vänner så är man väldigt fysisk. Där kan man alltid kramas.”

De manliga informanterna förklarar samma fenomen om kommunikation och närhet. Även om de inte haft problem med närhet innan så har de tidigare inte använt närhet som kommunikationsmedel. Detta visar mina informanter på speciellt när det sparras. Jon berättar för mig hur han ser på närhet och BJJ:

”Jag har alltid varit ganska närgången av mig. Jag har aldrig tyckt att närheten inom BJJ har varit så jobbig [...] Man växer sig nära och ganska tight med dem man tränar med. Om alla gör något man älskar tillsammans så får man ganska starka band”

Jon inser nu hur man skapar band med sin närhet, speciellt med den intimiteten som BJJ innefattar. Han lägger även märke till känslor hos sparringpartners som han innan inte kunnat uppfatta:

”Egoism är något som märks jävligt mycket. Speciellt med nya människor. Jag kan nästan relatera lite till dem[...]Ibland kan man köra jätte skojfullt med någon och då vet man att de är på bra humör. Då handlar det inte om att vinna utan att ha roligt. Sen ibland är det liksom krig, och då kanske inte personen är på det bästa humöret. Om man är ledsen på något vis blir det ofta dåligt engagemang och man kanske ger upp en del positioner och ger upp där man inte skulle ge upp annars.”

Genom kroppsliga konfrontationer så blir intimiteten ett faktum. Detta fördjupar kommunikationen mellan rörda parter, samtidigt som det är en ”match” i en miljö där man ska försöka dominera varandra. Den psykofysiska träningen omvandlar kroppen, genom fysisk repetition, till ett instrument för insikt och medvetenhet (Cynarski et al. 2011: 294). Man kan känna de icke-uttalade känslorna eftersom de som sparras gör allt de kan för att få igenom sina tekniker och kan därmed inte förhindra känslor från att komma fram. Någon som kanske inte gillar att förlora, erkänner det oftast inte men kan inte förhindra sina ageranden på mattan när någon försöker utföra en teknik trots att det inte är en riktig match. Kroppen blir ett förlängt kommunikationsinstrument där emotioner, mentala inställningar ges i uttryck utan att några ord behöver uttalas. Jon känner igen sig eftersom han nyligen varit i den positionen där han inte gillat att vara dominerad av de som ”kan” mer än han. Detta ser även Niklas när han reflekterar, om än annorlunda, över sina känslor under sparring:

”Det som är bra är att när jag tränar med sensei (professorn) är det väldigt svårt att rulla med han för han submittar mig hela tiden. Jag kan därför, genom honom, se om jag utvecklas eller inte genom att överleva han eller försöka passera honom. Det är viktigt att träna med folk som är bättre eftersom det är då man utvecklas.”

Här är det Niklas som är i underläge trots sin höga rang, men har gått igenom den psykofysiska processen, i relation till kontroll av emotioner, genom BJJ och är därför van vid känslan av att vara dominerad och blir därför inte frustrerad. Hans kropp har lärt sig hantera hotfulla situationer genom praktik, han är inte längre mentalt oförberedd på att bli pressad och har därför mer kontroll över sina emotioner (Cynarski et al. 2011: 294). Detta hjälper honom snarare genom att han inte lägger tid på negativa tankar och fokuserar på att lära sig från dem som kan mer. Han analyserar sina nederlag för att kunna planera sin vinst.

Resultatet av närheten och den breda kommunikationen inom BJJ är goda relationer. Jag menar inte att alla blir bra vänner men att förutsättningen för vänskap ökar i och med den kroppsliga och mentala närheten man delar på mattan. Johanna reflekterade över vad BJJ har gett henne för relationer under hennes tid som utövare av BJJ:

”förutom kroppskontroll och balans så har det gett mig väldigt många fina vänskaper. Att träna tillsammans kan man knyta väldigt starka band av. Jag har hittat riktigt bra vänner inom sporten som jag utövar”

Även Klara ger liknande svar på frågan om hur BJJ påverkat hennes relationer:

”Man är varandra så nära och tränar så ofta och det är ju en ganska intim sport. Det blir så naturligt att man blir vänner och att man umgås efter träningen och på helgerna. Och man påverkas. Varena person du känner gör ju ett intryck på dig och gör en liten ändring på dig.”

Det blir uppenbart här att BJJ har förändrat deras sätt att forma relationer på. Detta menar inte på att fysisk kommunikation helt har ersatt den verbala delen utan snarare lagts till. Även på Gracie Barras hemsida förklarar man att vänskaper blir särskilt starka på mattan (Gracie Barra 2014). Bra relationer verkar vara en förutsättning för att sparring och intimitet ska kunna ske utan konflikter mellan deltagarna samtidigt som bra relationer blir ett resultat av sparring och träning. När uppfattningen av närhet, kommunikation och relationer förändras, via asketism, bidrar det till ökad självförbättring och självbehärskning. Detta kan även kallas för självkänsla (Cynarski et al. 2012: 147).

Självkänsla och livsstil

Att träna kampsport innebär ofta sparring vilket kan vara allt annat än bekvämt. Som förra delen om kommunikation föreslog så är det inte lätt att gömma emotioner i BJJ då de hotfulla situationerna ofta bryter ner fasader till förmån för överlevnad. Här börjar den personliga utvecklingen eftersom man utvecklar sina sinnen för att hantera sådana hotfulla situationer på ett fysiskt och emotionellt plan. Vad jag lade märke till här, under intervjuerna med mina informanter, var att de underströk vikten av BJJ för deras personliga utveckling. Jag frågar Johanna vad BJJ har gett henne:

”Både självförtroendet och självkänslan har ökat. Jag har ju lärt mig grejer som jag inte trodde att jag inte kunde göra. Jag kan ju göra saker idag som jag tidigare inte trodde att jag skulle kunna göra. Och jag vet vad min kropp klarar av på ett annat sätt i och med den här kroppskontrollen och kroppskänndomen.”

Klara ger mig liknande svar:

”Det har väl blivit en stor skillnad på hur jag ser på mig. Innan tänkte jag om min kropp rent utseendemässigt och nu tänker jag om mig själv "fan vad mycket bra grejer jag kan göra" och det tycker jag är skitbra.”

Enligt Martial Arts Anthropology, om psykofysisk utveckling, så påverkar kroppslig praktik den emotionella utvecklingen genom att utsätta kroppen och sinnena för utmaningar som man

blir van att lösa. Genom kroppslig praktik utvecklar man kroppslig kännedom som på så sätt utvecklar emotionell kännedom. Stridskonst som praktik ger en positiv effekt på inlärningsprocesser som därefter utvecklar psykofysisk bemästring vilket i sin tur kan förklara en positiv utveckling av självkänsla och självförtroende (Cynarski et al. 2012: 133).

Johanna och Klara inser sina kapaciteter via BJJ och att denna insikt saknades innan de klev på mattan. Jag ser en skillnad mellan hur självkänslan utvecklas mellan killar och tjejer eftersom tjejerna inser, inledningsvis, sin styrka och killarna inser sina begränsningar. Niklas reflekterar annorlunda kring hur självkänslan ökat:

“BJJ tvingar dig att bli ödmjuk från början. Du kan liksom bli låst av väldigt små killar, som dessutom är väldigt smala och detta ger dig ett annat perspektiv på livet. Använd din hjärna istället för dina muskler för BJJ är som schack med din kropp som pjäs.”

Jag slås av alla historier jag får höra om uppfattningen av BJJ och dess implikationer för mina informanternas liv. BJJ och dess praktiska samt filosofiska lärdomar verkar ha gett mina informanter mer tolkningsutrymme för deras egna processer vilket gör dem mer medvetna om kroppsliga samt emotionella funktioner, kapaciteter samt begränsningar och hur man utvecklar dessa. Men detta är som sagt en process och det kräver tid och dedikation. Klara förklarar hur BJJ tagit en central del av hennes tid:

”Jag prioriterar det i princip framför allt annat förutom jobbet, bara för att man måste jobba för att ha pengar o allt de tråkiga. Men det är nästan ingenting som jag prioriterar före BJJ just nu [...] Det får mig att leva ut mig själv på ett sätt som jag inte gör på jobbet t ex. ”

Johanna:

”det har blivit en så stor del av mitt liv och mitt tankesätt [...] blivit en bättre vän också. Mycket mer hänsynsfull i mina relationer och förstående för andras förmågor och oförmågor”

Niklas:

”BJJ är en livsstil eftersom det ger ditt liv incitament, som till exempel att bli bättre person [...] Vanligtvis när du är en hängiven utövare så är du också en bättre människa. Du blir social och hjälper andra både på och utanför mattan.”

Jon:

”När det var MMA så handlade det om att må bra och få träning. Men sen när man upptäckte BJJ så vart de ju en helt annan grej. Då börjar det nästan bli som en livsstil [...] Man blir mer närvarande i sin kropp och man kan känna hur kroppen mår och vad den behöver på ett annat sätt”

BJJ prioriteras högt och tanken är att nå psykofysisk utveckling, där självförverkligande nås via kroppslig praktik och emotionell träning. Detta påverkar också självkänslan positivt då kroppsliga övningarna, i samband med den emotionella träningen kring stress och smärta, ger psykofysiska färdigheter som i sin tur påverkar ens uppfattning av kroppen och omvärlden. Och mycket ligger det i påståendet om att BJJ förändrar en. Johnsson beskriver hur en metamorfos uppstår under hans tid i BJJ där den gamla versionen av honom, rädd, lättkränt och osäker blev en självsäker och stark person som log även mot hotfulla situationer (Johnsson 2012: 861). Vad krävs för att kunna vara självsäker och stabil i BJJ?
Kroppskontroll!

Smärta och kroppskontroll

BJJ är ingen smärtfri stridskonst och kräver därför hög smärtröskel. Smärta i BJJ är inte detsamma som träningsvärk efter ett gym pass. BJJ brukar ofta inbegripa skador, ömhet i leder, skavsår, blåmärken och träningsvärk. Enligt mina informanter så har smärtröskeln och känslan över smärta förändrats över tid i samband med BJJ träningen. Smärta är något ständigt närvarande då träningen består av mycket fysiska moment, från uppvärmning till sparring. Även efter träningen så är smärtan märkbart närvarande i form av träningsvärk, ledsmärtor, ömhet och skador. Även jag, som aktiv utövare, erfar smärta på daglig basis. Smärtan kan vara både befriande och outhärdlig beroende på ens inställning och detta återberättade mina informanter.

Klara förklarar hur hon upplevde smärtan i början:

”Jag hade väl ganska ont och sådär men... det är ju skitsamma, det är ju inget allvarligt. Men jag kände mig väldigt slut i hjärnan också. Liksom bedövad”

Vidare så berättar hon om sin utveckling över tid och processen som följde. Det är så att smärtan inte riktigt övergår till känsla av stolthet direkt utan passerar olika tankebanor över tid som del av den psykofysiska processen. Klara fortsätter:

”Ja vad tjänar man på att bryta ihop? Det finns ingen poäng egentligen med det. Du är ju där för att träna så det är bättre att kämpa.”

Efter en tid så normaliseras smärtan eftersom den är med en i vardagen över lång tid. Det blir en del av ens verklighet och därmed mindre skräckinjagande och obekvämt eftersom man lär sig leva med den känslan som är ständigt närvarande. När jag pratar med Johanna så beskriver hon hur synen på smärta förändrats över tid:

“Smärta för mig har alltid betytt att man gjort sig illa och att man ramlat och slått sig. Nu när smärtan kommer med BJJ som man älskar så mycket som jag gör så har jag nästan lärt mig gilla det. Det hör ihop med något jag gillar så jag förknippar det med något bra. Det är en skön smärta. Det är som träningsvärk. Alla gillar ju inte träningsvärk men har man jobbat för den så blir det en skön träningsvärk.”

Vad betyder det att gilla smärta? Vad har det för implikationer för våra liv? Detta blev en intressant dimension i min studie som återkom hela tiden. Vid olika tillfällen på mattan kunde jag se hur alla mina informanter, vid olika tidpunkter, uttryckte känslor av obehag eller smärta. Det stoppade inte träningen för det, tvärtom så höll de ut tills träningen var klar och såg ändå väldigt glada ut efter att träningen tagit slut. Men att stå ut med smärta, hur går det till? Jag får ett intressant svar av Jon:

”Jag känner inte så mycket, tiden står nästan stilla [...] allt bara försvinner. Jag bara är. Det känns som att man är i trans, som att man bara försvinner in i det.”

Johanna:

”Jag känner en lättnad. Att träna är att få utlopp för alla känslor man har i kroppen, man får ut allt man har genom att röra sig, genom att kämpa. Man tänker inte på något annat än här och nu. Man släpper allting som har hänt över dagen, så kommer det ett lugn i kroppen efter träningen, en väldigt skön känsla. Jag tycker ju träningsvärk är ganska behagligt eftersom det är en påminnelse på att vara här och nu. Det är som det meditativa tillståndet när man tränar fortsätter när jag har träningsvärk för det påminner mig att vara i nuet.”

Det meditativa tillståndet tillåter Jon och Johanna att fortsätta träna trots smärtan och att vara i ”nuet” är det transliknande tillståndet som möjliggör träning med hög intensitet eftersom smärta oftast kombineras med reflekterande över smärta men som i BJJ går förlorad. Då

består bara känsla och medvetenhet d.v.s. känslan av smärta och medvetenhet om sin omgivning under momentet man tränar. Man släpper därför reflektioner som berör annat än nuet och därmed förlorar man också reflektionsutrymmet av smärtan som outhärdlig. Detta är psykofysisk utveckling där psyket och kroppen enas till ett gemensamt mål genom kroppslig medvetenhet, eller *corporeality*, för att uppnå styrka och harmoni (Cynarski et al. 2011: 292).

Med kroppslighet, den psykofysiska enigheten, tillkommer även filosofisk utveckling. Det är så att emotionell träning, kroppslig praktik och psykofysisk disciplin har konsekvenser på vårt sätt att uppleva smärta och därmed hur vi upplever oss själva. Det menar mina informanter när jag frågar dem om deras syn på smärta. Klara förklarar:

”Jag har nog aldrig haft så mycket skador eller haft så ont egentligen sen jag börja BJJ. Men det gör inget för jag har aldrig mått så bra sen jag börja heller. Hahahaha”

Jon:

”Saken är att jag inte lägger vikt vid det. Jag är nästan stolt över att jag är blåslagen. Det är bevis på att jag har tränat väldigt hårt [...] Jag har väl insett att man inte är så ömtålig som man trodde att man var”

Niklas:

”Det lyder "no pain no gain" för inget kommer gratis. Du måste vara villig att betala priset om du vill prestera. Vid en särskild nivå så måste du stå ut med smärta och skador. I slutändan är smärta ett litet pris att betala med tanke på allt du får i ditt liv. Det ger dig så mycket gott så det spelar ingen roll om det är smärtsamt.”

Johanna:

”Jag upplever inte smärta som något smärtfyllt utan som något skönt för jag kopplar det till något bra [...] När jag gör något rätt så brukar jag inte få ont. Däremot som jag hamnar i dåliga positioner så kan det göra ont och då lär man sig att inte hamna där”

Smärta är här ett pris som är värt att betala för att kunna utvecklas till den nivå som mina informanter är på eller vill vara i BJJ. De berättar för mig hur smärta kan tolkas som utveckling istället för fara. Genom ökad kunskap om kroppen, via *corporeality*, och dess

processer så vidgar man tolkningsmöjligheterna av smärta samt att man kan känna annorlunda, så som stolthet, över smärta när även kunskapen om smärta utökas. När det finns ett syfte bakom smärtan och när det finns kunskap om kroppsligheten så blir smärtan trivial i jämförelse med ändamålet.

Slutsatser

När jag började utföra studien hade jag förväntningar på att få fram svar om min egen utveckling. Jag drevs av personliga aningar om vad BJJ har bidragit med och potentialen denna stridskonst besitter. Jag, liksom Spencer, ordnar mitt liv runt BJJ (Spencer 2014:1). Både på ett personligt plan och på ett kollektivt plan. Både jag och min fru utövar BJJ och våra barn leker på ett sätt som påminner om BJJ och brottning. För mig är det ett sätt att leva och ett sätt att förhålla sig till sig själv och omvärlden. Det jag dock inte var beredd på var resultaten och den mängd förändring som skett på mina informanternas uppfattning. Under intervjuerna får jag en före-BJJ version av personernas uppfattning samtidigt som jag får en bild av dem i nu-tid när jag sparras och pratar med dem. Skillnaderna är stora och betydelsefulla både för dem själva och för denna studie. Rädslorna ändrar karaktär och blir mindre hämmande samtidigt som den emotionella uthålligheten ökar och blir mer komplex. Detta resulterar i en förändring i hur informanterna använder sin kropp, ser på sin kropp och rör sig i sociala sammanhang.

Mina frågeställningar bestod av:

1. Vad betyder BJJ för utövaren i relation till personlig utveckling?
2. Vad har smärta för betydelse för utövaren?
3. Hur ser utövarna på relationer och närhet när de tränar BJJ?

BJJ har en stor betydelse för mina informanternas liv och den ligger i centrum, till den mån som det går, för deras liv. Saker som arbete och förpliktelser nämns och detta har alltså förtur till BJJ. Detta vittnar om ett samhälle som ständigt är i rörelse men som inte stimulerar eller uppmuntrar bättre självuppfattning och psykofysisk utveckling, som mina informanter fått under sin tid som BJJ utövare. Jag tror BJJ får en sådan stor betydelse på grund av de egenskaper som stridskonsten har att erbjuda och den ”spirituella” utvecklingen som följer.

En annan stor förändring var uppfattningen av smärta. För mina informanter betydde smärta, före utövandet av BJJ, något negativt och obekvämt. Den obekväma uppfattningen av smärta har inte förändrats men däremot har uppfattningen av smärta som något negativt förändrats.

Nu kan smärta förankras som något positivt, som ett tecken på hårt arbete, något att vara stolt över för det betyder att man utvecklas. Det är viktigt att understryka här att kroppslighet och syfte kan förändra hur man ser på smärta och detta leder mig till att tro på att rädsla för smärta kan kopplas till rädsla för det okända. När uppfattningen av smärta förändras så förändras även ens uppfattning av utsatthet då rädslan för smärta nästan försvunnit. Mina informanter vittnar om ett mer vitalt liv där rädslor för smärta och utsatthet inte längre tar lika mycket plats i deras vardag.

Detta innebär en helt ny dynamik för hur de rör sig i sociala sammanhang och hur relationerna ser ut. Killar blir mer passiva i relationerna på grund av ödmjukheten man får av BJJ.

Passivitet ska inte misstolkas här som en känsla av oförmåga. Det mina manliga informanter gav uttryck för var förståelse för kunskap framför styrka, kontroll före impulsivitet. De har fått bli ansvariga för sina misstag, på ett fysiskt plan, så många gånger att det blir en vana att tänka innan man agerar. Detta innebär att de bemöter varandra lika explosivt och tar lika mycket plats som förr men att de är mer självkritiska i sina ageranden än innan eftersom de lärt sig ödmjukhet inför andra. Tjejerna har däremot lärt sig ta mer plats och lägger vikt på självkänslan och kapaciteten. De inser hur starka de egentligen är och kan bli och vågar därför ta mer plats samt säga ifrån utan att låta rädslan för smärta eller dominans hindra dem. I en artikel från *Jiu-Jitsu Times* så förklarar man vad man inser om sig själv när man tränar BJJ. Man inser sin dödlighet och man inser sin kapacitet. Båda insikterna reglerar personen till balans och styrka, ungefär som mina informanter gav uttryck för (Saito 2014).

De samhällseliga strukturerna som lägger in tjejer och killar i olika fack blir vagare i BJJ eftersom striden är det som enar alla oavsett klass, kön och etnicitet. Detta innebär inte att det är ett genusneutralt fält men att den psykofysiska utvecklingen reglerar och jämnar ut spelplanen för båda könen eftersom man delar ett gemensamt mål och har liknande ambitioner för utveckling samt att de fysiskt missgynnade nu har fler verktyg. Det gynnar dessutom inte någon om BJJ, det man investerar mycket tid och kraft på, blir förorenat av föreställningar om etnicitet, klass eller kön.

Gracie Barras värderingar är tydliga i att kvinnors kapacitet inte är underställda män och ett citat ur deras artikel om kvinnor lyder ”Those who still think that women are the weaker sex are totally wrong. Women are strong, determined. They are warriors who know how to fight for what they want.” (Gracie Barra 2014). Jag valde att inte utföra en genusanalys av BJJ på grund av plats och tidsbrist. Det finns genusanalyser av sport men filosofilösa sporters genusanalys går inte riktigt att applicera på en stridskonst med moraliska koder och

filosofiska ramverk. Den hierarki som styr BJJ är rang och kunskap. Kunskap ger rang vilket kunskap blir det som delar in människor i olika kategorier i BJJ och är därför, på så sätt, inte diskriminerande mot kön, klass eller etnicitet. Detta betyder absolut inte att genus inte är synligt och att diskriminering aldrig sker utan att jag valde att titta på personlig utveckling utifrån utövandet och inte på relationerna mellan utövarna. Jag rekommenderar därför genusforskning inom BJJ.

Det som mina informanter känner har förändrats i deras relationer är närheten. BJJ är som sagt en intim kampsport vars alla moment bygger på närkontakt och denna praktik har därför implikationer för våra relationer till oss själva och omvärlden. Jag inser att mina observationer har mycket grund för att kopplas till habitus begreppet. Habitus kommer från Pierre Bourdieus teori om förkroppsligade normer där vårt sätt att tala, känna och röra på oss är symboliskt kapital som kan bli förkroppsligat i oss själva (Engdahl et al. 2011: 246). Det jag gjorde var att dekonstruera begreppet och ge en bild av dimensionerna inom BJJ som begreppet habitus kan komma att klumpa ihop. Varför jag gjorde det är för att habitus inom stridskonstens värld är lite annorlunda från övriga kategorier av habitus. Kroppen inom stridskonst förankrar ett habitus i relation till motstånd i rörelse och inte passiva objekt. Det blir då att kroppen anpassas till dynamiska subjektiva relationer snarare än statiska (Malcolm 2013). Jag rekommenderar därför mer forskning kring habitus och stridskonst inom svensk forskning.

Slutligen vill jag lyfta blicken från informanterna till utövandet i ett bredare sammanhang. Martial Arts Anthropology menar att teoretiska erfarenheter inte räcker utan man bör också ha praktisk applikation för att ge substans till teoretiska analyser av mänskligheten (Cynarski et al. 2012: 136). Erfarenheterna erhålls både genom teori och praktik d.v.s. genom vad vi lär oss teoretiskt och vad vi praktiserar fysiskt varav båda kompletterar varandra. Jag tror att vi i väst teoretiserar för mycket och förlorar den mänskliga insyn som asketismen har att erbjuda. Vad kan Martial Arts Anthropology då bidra med för studier om människan? Jag tror detta kan komma att betyda mycket för akademisk forskning då vi nu lever i en värld där vi har översyn utan insyn d.v.s. en värld där vi teoretiserar verkligheten och lämnar oss själva utanför. Vi behöver ha med oss själva i ekvationen, liksom den teoretiska reflexiviteten, på ett fysiskt plan så att vi inte riskerar att hamna i obalans i våra resonemang. Att ha självkänedom kräver fysisk praktik och att lära känna sig själv kan inte ske endast via teori eller tanke utan måste också praktiseras. Jag kan avsluta med ett citat jag fick höra när jag själv var ny i BJJ ”Trying to

acquire experience thru theory, it's like trying to satisfy your hunger by just reading the menu”.

Referenser

Archetti, Eduardo P (2001) *Anthropology of sport*, International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, ss. 14913–14916

Barker, P (1998) *Michel Foucault – an Introduction*, Edinburgh Press: Edinburgh

Betänkande av Proffsboxnings- och kampsportutredningen (2003) *Kampsport i fokus* (SOU 2003:24) Stockholm: Kulturdepartementet.

Connell, R.W. (1995) *Maskuliniteter*, Daidalos: Göteborg Cynarski, W & Obodýnski, K &

Cynarski, W & Obodýnski, K (2011) *Corporeality in Martial Arts Anthropology*, Human Movement, 12:3 ss: 291 -297 Dominic Malcolm (2013) *Fighting Scholars: Habitus and ethnographies of martial arts and combat sports*, Asia Pacific Journal of Sport and Social Science, 2(3), ss. 214-216

DeWalt, K & DeWalt, B (2011) *Participant Observation*, A guide for fieldworkers, AltaMira Press: Maryland

Engdahl, O & Larsson, B (2011) *Sociologiska Perspektiv*, Studentlitteratur: Lund

Johnson, M (2012) *Jiu-Jitsu on the Brain*, A dread locked, jiu-jitsu man's wisdom, insight, and advice on the art of Brazilian jiu-jitsu, Tap or Die Company: Quincy ave.

Low, Setha M (2000) *On the Plaza*, The Politics of Public Space and Culture, the University of Texas Press: Texas

Moberg, M (2013) *Engaging Anthropological Theory*, A social and Political History, Routledge: New York

Peabody, N (2004) *Combat, Ritual, and performance: Anthropology of Martial Arts by David E. Jones*, A review, The Journal of the Royal Anthropological Institute, 10(3), ss. 745

Palmer, C (2002) *Introduction: Anthropology and Sports*, Australian Journal of Anthropology, 13(3), ss. 253-256

Ribeiro, S & Howell, K (2008) *Jiu-Jitsu University*, Victory Belt Publishing: California

Spencer, Dale C (2014) *From Many Masters to Many Students: Youtube, Brazilian Jiu-Jitsu and communities of practice*, Jomec Journal: 2014, June: vol 5

Sandu, A & Usurelu, S (2012) *Postmodernism and Constructionism. Seeing Truth through Different Eyes*, Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, Year IV, No. 2, August, 27-43

Zeng, H (2012) *Martial Arts Anthropology for Sport Pedagogy and Physical Education*, Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, Year 4, No 2, August, ss: 129-152

Internetlänkar

Barra, G (2014) *Taking Care of your Mind is Jiu-Jitsu: True friendship is found on the mats*
<http://www.graciebarra.com/2014/10/jiujitsu-true-friendship/> [2014-11-10]

Barra, G (2014) *Women and the Martial Arts: Making it happen*,
<http://www.graciebarra.com/2014/09/women-making-it-happen/> [2014-11-20]

Saito, T (2014) *3 Things You Will Learn About Yourself Through Jiu Jitsu*,
<http://www.jiujitsutimes.com/blog/3-things-you-will-learn-about-yourself-through-jiu-jitsu/>
[2014-11-22]

Youtube (2011) *Hélio Gracie Documentary*,
<https://www.youtube.com/watch?v=jo6sG1UqQAs> [2014-11-11]